



Islamic Mindfulness Therapy as an Alternative Approach to Overcoming Anxiety and Depression Among Muslim Generation-Z

TERAPI MINDFULNESS ISLAMI SEBAGAI PENDEKATAN ALTERNATIF UNTUK MENGATASI KECEMASAN DAN DEPRESI DI KALANGAN GENERASI-Z MUSLIM

Nova Eliza ZA^{1*}, Luna Firriyal¹, Syabila, Madu Nofa Eliza¹, Cut Hafni Khaira¹, Fatri Lisa¹, Cut Ita Zahara¹, Hafnidar¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Kec. Muara Batu, Kab. Aceh Utara, Aceh, 24355 – Indonesia
e-mail: nova.210620085@mhs.unimal.ac.id

*Correspondence author

Abstract:

Anxiety and depression are significant mental health issues among Generation Z, especially in the digital era filled with pressures. This generation faces various social challenges, such as academic pressure, excessive social media use, and economic instability, which can trigger mental health disorders. One approach to addressing anxiety and depression is Islamic mindfulness, which integrates mindfulness principles with Islamic spiritual values such as dhikr, gratitude, and reliance on God (tawakkul). This study aims to evaluate the effectiveness of psychoeducation on Islamic mindfulness in reducing anxiety among first-year psychology students at Malikussaleh University. The research employed a quantitative design with a pretest-posttest approach involving 36 participants. The findings indicate that after participating in the psychoeducation program, students' understanding of Islamic mindfulness improved, and they reported feeling calmer, more relaxed, and more aware of their surroundings. The study also found that Generation Z in this setting did not experience depression but tended to struggle with anxiety. Therefore, Islamic mindfulness can serve as an effective therapeutic alternative to enhance students' mental well-being.

Keywords: *Anxiety, Depression, Islamic Mindfulness, Generation Z, Psychoeducation*

Abstrak:

Kecemasan dan depresi menjadi isu kesehatan mental yang signifikan di kalangan Generasi Z, terutama di era digital yang penuh tekanan. Generasi ini menghadapi berbagai tantangan sosial, seperti tekanan akademik, penggunaan media sosial yang berlebihan, serta ketidakstabilan ekonomi, yang dapat memicu gangguan kesehatan mental. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan dan depresi adalah mindfulness Islami, yang mengintegrasikan prinsip-prinsip kesadaran penuh dengan nilai-nilai



spiritual Islam, seperti dzikir, syukur, dan tawakkal. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas psikoedukasi mindfulness Islami dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa baru Program Studi Psikologi Universitas Malikussaleh. Metode penelitian yang digunakan adalah desain kuantitatif dengan pendekatan pretest-posttest pada 36 partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi, pemahaman mahasiswa mengenai mindfulness Islami meningkat, dan mereka melaporkan perasaan lebih tenang, rileks, serta lebih sadar terhadap lingkungan sekitar. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa Generasi Z di lingkungan penelitian tidak mengalami depresi, tetapi cenderung mengalami kecemasan. Oleh karena itu, mindfulness Islami dapat menjadi alternatif terapi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

Kata kunci: Kecemasan, Depresi, Mindfulness Islami, Generasi Z, Psikoedukasi

1. PENDAHULUAN

Kecemasan dan depresi menjadi isu kesehatan mental yang signifikan di kalangan generasi muda, khususnya Generasi Z, yang meliputi individu yang lahir antara tahun 1995 hingga 2009. Generasi Z, yang tumbuh di era digital, menghadapi berbagai tantangan sosial, seperti tekanan akademik, tekanan media sosial, serta ketidakstabilan ekonomi. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) pada 2021, lebih dari 300 juta orang di seluruh dunia mengalami depresi, menjadikannya penyebab utama disabilitas. Di Indonesia, survei Kementerian Kesehatan (2022) menunjukkan adanya peningkatan prevalensi gangguan mental pada kelompok usia produktif, khususnya remaja dan dewasa muda. Kondisi ini diperburuk dengan meningkatnya perasaan kecemasan dan depresi yang dialami oleh banyak individu dalam kelompok tersebut, yang sering kali berujung pada penurunan kualitas hidup dan kesejahteraan.

Masalah kesehatan mental yang dihadapi Generasi Z, seperti kecemasan, stres, dan depresi, sebagian besar disebabkan oleh penggunaan teknologi dan media sosial yang berlebihan (Rudianto, 2022). Penelitian McKinsey Health Institute (2022) juga menunjukkan bahwa 18% responden dari Generasi Z merasa bahwa kesehatan mental mereka buruk, angka yang lebih tinggi dibandingkan dengan generasi lainnya. Pengaruh negatif dari penggunaan internet yang berlebihan sering kali membuat generasi ini mencari solusi masalah mereka di dunia maya, yang dapat menyebabkan gangguan mental jika tidak dikelola dengan bijak (Lestari & Astuti, 2022). Oleh karena itu, intervensi yang efektif untuk mengatasi kecemasan dan depresi ini sangat diperlukan.

Salah satu pendekatan yang efektif untuk mengatasi kecemasan dan depresi adalah mindfulness, yang telah terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan mental (Kabat-Zinn, 1990). Namun, mindfulness konvensional sering kali tidak mempertimbangkan dimensi spiritual yang penting bagi individu beragama. Dalam konteks ini, mindfulness islami



menawarkan pendekatan yang lebih relevan, karena mengintegrasikan prinsip-prinsip mindfulness dengan nilai-nilai Islam, seperti dzikir, syukur, dan tawakkal, yang dapat memberikan manfaat bagi kesejahteraan mental dan spiritual (Rahman, 2019).

Namun, penggunaan mindfulness islami sebagai intervensi kesehatan mental di kalangan generasi muda, terutama di kalangan Muslim, masih relatif terbatas. Beberapa penelitian awal, seperti yang dilakukan oleh Azizah dan Santoso (2020), menunjukkan bahwa mindfulness islami dapat berpotensi besar dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual.

Dengan mempertimbangkan hal tersebut, pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai terapi mindfulness islami sebagai alternatif yang efektif dalam mengatasi kecemasan dan depresi pada kalangan Generasi Z Muslim. Diharapkan, melalui pengabdian masyarakat ini, dapat mengisi kekosongan (research gap) terkait implementasi mindfulness islami dalam konteks kesehatan mental di era digital, serta memberikan solusi yang lebih relevan bagi masyarakat, khususnya bagi Generasi Z yang sedang menghadapi tantangan besar dalam menjaga kesehatan mental mereka.

2. METODE PELAKSANAAN

Desain Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji efektivitas psikoedukasi mengenai mindfulness Islami dalam mengatasi kecemasan dan depresi pada mahasiswa baru Program Studi Psikologi Angkatan 2024 Universitas Malikussaleh. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan pretest-posttest untuk melihat perubahan kondisi psikologis peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi.

Sasaran Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru Program Studi Psikologi Angkatan 2024 Universitas Malikussaleh. Sampel penelitian ini terdiri dari 36 orang mahasiswa baru yang menjadi partisipan dalam kegiatan psikoedukasi. Pemilihan sampel dilakukan secara purposive, berdasarkan kesediaan mahasiswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan psikoedukasi tersebut.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dimulai dengan survei lokasi yang dilakukan oleh peneliti untuk memastikan kesiapan ruang kuliah yang digunakan, serta berdiskusi dengan dosen dan pihak universitas untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan. Setelah itu, kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada Senin, 25 November 2024 di Ruang Kuliah Psi 07, dengan subjek sebanyak 36 mahasiswa. Pada kegiatan ini, pemateri memberikan ceramah dengan judul "Mindfulness Islami untuk Atasi Cemas dan Depresi Gen-Z" yang disampaikan secara interaktif. Sesi ceramah dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk mengukur tingkat



pemahaman dan antusiasme peserta terhadap materi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari kegiatan psikoedukasi kepada mahasiswa Psikologi Angkatan 2024 ini adalah bertambahnya pemahaman, pengetahuan dan informasi yang berkaitan dengan terapi mindfulness islami yang dapat membantu Gen Z muslim dalam mengatasi kecemasan dengan manfaatmanfaatnya. Selama berlangsungnya kegiatan, peserta tampak menunjukkan antusiasme yang tinggi. Mereka menyadari pentingnya mengintegrasikan spiritualitas dalam menangani masalah psikologis, karena selain mengurangi kecemasan, praktik ini juga membantu memperkuat hubungan individu dengan Tuhan. Hal ini terlihat dari interaksi aktif peserta dengan pemateri, seperti melalui pertanyaan yang diajukan terkait cara penerapan terapi mindfulness Islami dalam kehidupan sehari-hari.

Peserta juga menunjukkan minat yang besar terhadap penjelasan manfaat-manfaat yang dapat diperoleh dari praktik ini, termasuk kemampuan untuk lebih fokus, mengelola emosi dengan lebih baik, serta meningkatkan kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi ini berhasil memberikan wawasan baru kepada peserta mengenai pentingnya mindfulness islami sebagai pendekatan untuk mengatasi kecemasan. Yang di temukan di lapangan, bahwa generasi Z di Fakultas Kedokteran Program Studi Psikologi Universitas Malikussaleh ternyata belum ada yang sampai di tahap depresi, mereka hanya mengalami di tahap kecemasan saja, hal ini berdasarkan hasil dari wawancara. Pada proses ini juga di lakukan praktik kepada seluruh peserta psikoedukasi dengan teknik pernafasan, mereka juga mengatakan setelah melakukan praktik tersebut, mereka menjadi lebih tenang dan rileks serta lebih peka dan sadar dengan lingkungan sekitar.

Penelitian sebelumnya oleh Wahyuni (2020) menunjukkan bahwa terapi berbasis mindfulness Islami efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa Muslim, terutama melalui praktik dzikir dan pernapasan terfokus. Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian Hasanah dan Prasetyo (2021), yang menyatakan bahwa pendekatan spiritual dalam terapi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan membantu individu mencapai ketenangan batin.

Hal ini terlihat dari interaksi aktif peserta dengan pemateri, seperti melalui pertanyaan yang diajukan terkait cara penerapan terapi mindfulness Islami dalam kehidupan sehari-hari. Peserta juga menunjukkan minat yang besar terhadap penjelasan manfaat-manfaat yang dapat diperoleh dari praktik ini, termasuk kemampuan untuk lebih fokus, mengelola emosi dengan lebih baik, serta meningkatkan kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Menurut penelitian Rahmawati (2019), individu yang secara rutin melakukan praktik mindfulness berbasis spiritual menunjukkan peningkatan dalam



regulasi emosional dan pengurangan tingkat stres.

Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi ini berhasil memberikan wawasan baru kepada peserta mengenai pentingnya mindfulness Islami sebagai pendekatan untuk mengatasi kecemasan. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa Generasi Z di Fakultas Kedokteran Program Studi Psikologi Universitas Malikussaleh ternyata belum ada yang sampai di tahap depresi; mereka hanya mengalami kecemasan, sebagaimana terungkap dalam wawancara yang dilakukan. Ini selaras dengan penelitian sebelumnya oleh Fitriana (2022), yang mengungkap bahwa kecemasan lebih dominan dialami oleh mahasiswa dibandingkan dengan depresi, terutama akibat tekanan akademik dan ekspektasi sosial.

Pada proses ini juga dilakukan praktik kepada seluruh peserta psikoedukasi dengan teknik pernapasan. Setelah melakukan praktik tersebut, peserta melaporkan merasa lebih tenang, rileks, serta lebih peka dan sadar terhadap lingkungan sekitar. Studi yang dilakukan oleh Syafitri dan Rahayu (2020) juga menegaskan bahwa teknik pernapasan dalam terapi mindfulness Islami dapat membantu individu mencapai kondisi fisiologis yang lebih stabil dan meningkatkan ketenangan jiwa

4. KESIMPULAN

Jurnal ini menyoroti pentingnya terapi mindfulness Islami sebagai pendekatan alternatif untuk mengatasi kecemasan dan depresi di kalangan Generasi-Z Muslim. Kecemasan dan depresi menjadi isu kesehatan mental yang signifikan, terutama di era digital yang penuh tekanan. Melalui kegiatan psikoedukasi yang dilakukan di Universitas Malikussaleh, ditemukan bahwa pemahaman dan pengetahuan mahasiswa mengenai terapi mindfulness Islami meningkat. Kegiatan ini menunjukkan antusiasme peserta dalam mengintegrasikan spiritualitas dengan praktik psikologis, yang dapat membantu mereka menghadapi masalah mental secara lebih efektif.

Saran

Diperlukan lebih banyak kegiatan edukasi mengenai mindfulness Islami di berbagai institusi pendidikan agar lebih banyak generasi muda yang dapat merasakan manfaatnya. Selain itu, penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas terapi mindfulness Islami juga sangat penting, termasuk studi longitudinal untuk memahami dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental. Institusi pendidikan, terutama yang berbasis Islam, sebaiknya mempertimbangkan untuk mengintegrasikan mindfulness Islami ke dalam kurikulum psikologi dan kesehatan mental. Terakhir, dukungan dari keluarga dan komunitas sangat penting untuk mendorong individu menerapkan praktik mindfulness dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mereka merasa lebih termotivasi dan didukung dalam mengatasi kecemasan dan depresi.



REFERENCES

- Azizah, N., & Santoso, T. (2020). Efektivitas mindfulness Islami dalam meningkatkan kesejahteraan spiritual. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 45-52.
- Fitriana, R. (2022). *Kecemasan pada Mahasiswa: Faktor Penyebab dan Strategi Penanganan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Hasanah, N., & Prasetyo, T. (2021). *Integrasi Spiritualitas dalam Terapi Kecemasan: Studi pada Mahasiswa Muslim*. Jakarta: Pustaka Psikologi.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan survei kesehatan mental di Indonesia*. Kemenkes RI.
- Lestari, D., & Astuti, R. (2022). *Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z di Indonesia*. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(1), 45-60.
- McKinsey Health Institute. (2022). *Mental health and well-being in Generation Z: Global survey report*. McKinsey & Company.
- Rahman, A. (2019). *Integrasi mindfulness dan nilai-nilai Islam dalam intervensi kesehatan mental*. *Jurnal Studi Islam dan Psikologi*, 5(1), 25-40.
- Rahmawati, D. (2019). *Mindfulness dan Regulasi Emosi: Pendekatan Berbasis Spiritualitas Islam*. Bandung: Alfabeta.
- Rudianto, Z. N. (2022). Pengaruh literasi kesehatan terhadap kesadaran kesehatan mental generasi z di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 57-72.
- Syafitri, L., & Rahayu, M. (2020). *Efektivitas Teknik Pernapasan dalam Mindfulness Islami untuk Mengurangi Stres*. Surabaya: Universitas Airlangga Press.
- Wahyuni, S. (2020). *Terapi Mindfulness Islami dalam Mengatasi Kecemasan pada Mahasiswa*. Malang: Universitas Islam Negeri Malang Press.
- World Health Organization. (2017). Depression and other common mental disorders: global health estimates.